

**HUBUNGAN ANTARA CITRA RAGA DENGAN
KEPERCAYAAN DIRI PADA PRIA**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana (S-I) Psikologi*



Oleh :

BHIRAWA RASYID
F 100 080 056

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2012**

**HUBUNGAN ANTARA CITRA RAGA DENGAN
KEPERCAYAAN DIRI PADA PRIA**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh Derajat

Sarjana S-1 Bidang Psikologi



Disusun Oleh :

BHIRAWA RASYID
F 100 080 056

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
FAKULTAS PSIKOLOGI

2012

**HUBUNGAN ANTARA CITRA RAGA DENGAN
KEPERCAYAAN DIRI PADA PRIA**

Yang Diajukan Oleh:

BHIRAWA RASYID

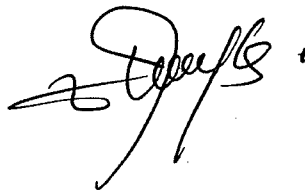
F 100 080 056

Telah disetujui untuk dipertahankan

Di depan Dewan Penguji

Telah Disetujui oleh:

Pembimbing



(Dra. Zahrotul Uyun, M. Si)

Tanggal2012

HUBUNGAN ANTARA CITRA RAGA DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA PRIA

Yang Diajukan Oleh:

BHIRAWA RASYID
F 100 080 056

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal

6 AGUSTUS 2012

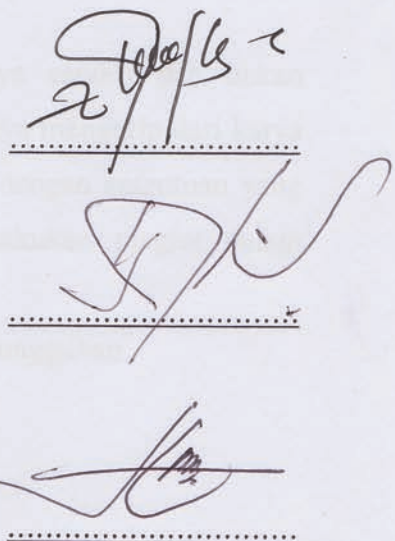
dan dinyatakan telah memenuhi syarat.

Penguji Utama

Dra. Zahrotul Uyun, M.Si
Penguji Pendamping I

Drs. H. Moch. Ngemron, MS
Penguji Pendamping II

Achmad Dwiyanto, S.Psi, M.Si



Surakarta, Agustus 2012
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Fakultas Psikologi
Dekan




Susatyo Yuwono, S.Psi, M.Si

Surat Pernyataan

Bismillah hirohmanirohim

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Bhirawa Rasyid

Nim : F 100 080 056

Fakultas : Psikologi

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Judul : HUBUNGAN ANTARA CITRA RAGA DENGAN
KEPERCAYAAN DIRI PADA PRIA

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan skripsi dari jasa pembuatan skripsi. Apabila saya mengutip dari karya orang lain, maka saya mencantumkan sumbernya sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Saya bersedia menerima sanksi apabila melakukan plagiat dalam menyusun karya ini.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan segala kesungguhan.

Surakarta 9 jili 2012



Yang menyatakan

BHIRAWA RASYID

089653868562

MOTTO

Hidup adalah perjuangan dan harus berusaha secara sungguh-sungguh untuk mendapatkan cita-cita yang di inginkan.

(penulis)

Jangan menunda suatu pekerjaan karena hari esok kita akan menghadapi pekerjaan yang lain.

(penulis)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada :

- Orang tua penulis
- Almamater Fakultas
Psikologi

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Wr. Wb

Penulis panjatkan puji syukur Alhamdulillah kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan berkat, rahmat dan inayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dapat terwujud dan selesai dengan baik atas bantuan dari berbagai macam pihak maka dengan rendah hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Susatyo Yuwono, S.Psi, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Dra. Zahrotul Uyun, M.Si, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah banyak meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, dorongan, motivasi, pengarahan kepada penulis dalam menyusun skripsi.
3. Bapak, Ibu, Dosen beserta Staff Tata Usaha Fakultas Psikologi Ums yang telah banyak memberi ilmu, dukungan dan bantuan kepada penulis.
4. Keluarga penulis yang menjadi inspirasi dan motivasi penulis menyelesaikan studi.
5. Keluarga serta kiki choirunisa yang telah banyak membantu dalam memberikan semangat serta masukan dalam kehidupan penulis.

6. Sahabat penulis yang telah banyak membantu dalam memberikan masukan, saran, serta tak kenal lelah dalam membantu penulis seperti Anung saputro, Hendri, Angga jati pikatan, T2,

Selanjutnya penulis berdo'a semoga amal baik bapak-ibu, saudara-saudari diterima Allah SWT dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan siapa saja pemerhati dalam dunia Psikologi.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Surakarta, Agustus 2012

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	8
C. Manfaat Penelitian	9

BAB II. LANDASAN TEORI

A. Kepercayaan Diri	10
1. Pengertian kepercayaan diri	10
2. Ciri-ciri kepercayaan diri	11
3. Aspek-aspek kepercayaan diri	14
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri	16
B. Citra raga	22
1. Pengertian citra raga.....	22
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi citra raga	23
3. Aspek-aspek citra raga	24
C. Hubungan Citra Raga Dengan Kepercayaan Diri Pada Pria .	27
D. Hipotesis	29

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian	30
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	31
C. Subjek Penelitian	32
1. Populasi	32

2. Sampel	33
3. Teknik Sampling	33
D. Metode Pengumpulan Data	34
E. Validitas dan Reliabilitas	39
1. Validitas	39
2. Reliabilitas	41
F. Metode Analisis Data	42
 BAB IV. LAPORAN PENELITIAN	
A. Persiapan Penelitian.....	45
1. Orientasi kancan penelitian	45
2. Persiapan alat pengumpulan data	46
B. Pelaksanaan Penelitian	49
1. Penentuan subjek penelitian	49
2. Pengumpulan data	49
3. Pelaksanaan <i>try out</i> terpakai	50
4. Populasi	51
5. Sampel	51
6. Tehnik sampling	52
7. Perhitungan validitas dan reliabilitas.....	53
8. Pelaksanaan skoring	55
C. Uji Asumsi	55
D. Analisis Data.....	56
E. Pembahasan	58

BAB V. PENUTUP

A. Kesimpulan.....	62
B. Saran-saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN	67

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. <i>Blue print</i> Skala Citra Raga	37
2. <i>Blue print</i> Skala Kepercayaan Diri	39
3. <i>Blue print</i> Skala Citra Raga untuk penelitian	47
4. <i>Blue print</i> Skala Kepercayaan Diri untuk penelitian	48
5. Susunan aitem Skala Citara Raga yang Valid dan Gugur setelah Penelitian.....	54
6. Susunan aitem Skala Kepercayaan Diri yang Valid dan Gugur setelah Penelitian.....	55
7. Rangkuman Hasil Validitas dan Reliabilitas Skala	55
8. Frekuensi dan Prosentase Skala Citra Raga	57
9. Frekuensi dan Prosentase Skala Kepercayaan Diri	57
10. Rangkuman Hasil Analisis	58

DAFTAR LAMPIRAN

A. Alat pengumpulan data	67
B. Hasil olah data	77
C. Kategorisasi	97
D. Bukti penelitian.....	100

HUBUNGAN ANTARA CITRA RAGA DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA PRIA

ABSTRAKSI

**Bhirawa Rasyid
Zahrotul Uyun**

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Kepercayaan diri adalah suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk dapat menentukan arah dan tujuan hidupnya. Dengan memiliki kepercayaan diri yang tinggi diharapkan individu tersebut tidak terpengaruh oleh kekurangan pada keadaan fisiknya, seperti jerawat, tinggi badan yang kurang, kurus, gemuk, rambut yang tidak sesuai yang diinginkan. Karena untuk memiliki kepercayaan diri tidak terfokus pada keadaan fisik saja. Namun, individu yang memiliki keadaan fisik yang ideal belum tentu memiliki kepercayaan diri yang tinggi karena banyak faktor yang mempengaruhi seorang individu tersebut memiliki rasa kepercayaan diri. Seperti pengalaman hidup, harga diri, konsep diri, serta lingkungan yang mempengaruhi individu tersebut. Sehingga tujuan dari penelitian ini 1. Untuk mengetahui hubungan antara citra raga dengan kepercayaan diri pada pria. 2. Untuk mengetahui sumbangan efektif citra raga terhadap kepercayaan diri. 3. Untuk mengetahui tingkat citra raga. 4. Untuk mengetahui tingkat citra raga. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan positif antara citra raga dengan kepercayaan diri pada pria.

Subjek penelitian adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta berjenis kelamin pria yang berjumlah 40 subjek dengan metode *incidental sampling* adalah pengambilan sampel dalam penelitian berdasarkan mereka yang secara kebetulan datang pada lokasi ketika penelitian sedang dilakukan. Variabel bebas adalah citra raga dan variabel tergantungan adalah kepercayaan diri. Pengumpulan data dengan menggunakan skala citra raga dan skala kepercayaan diri. Teknik analisis data yang dipakai dalam penelitian ini adalah analisis *product moment*.

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,523; $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara citra raga dengan kepercayaan diri pada pria. Sumbangan efektif variabel citra raga terhadap kepercayaan diri sebesar 27,3% ditunjukkan oleh koefisien determinan (r^2) = 0,273. Hal ini masih terdapat 72,7% faktor-faktor lain yang mempengaruhi kepercayaan diri diluar variabel citra raga seperti konsep diri dan harga diri, citra raga, pengalaman hidup, pendidikan, dan faktor lingkungan

Kata kunci : citra raga, kepercayaan diri